

Los cinco mitos del chocolate

Los cinco mitos del chocolate

[imprimir](#)



El [chocolate](#) es uno de los mayores placeres de la gastronomía pero también es muy rico en grasas y azúcar, por lo que nos aporta bastantes calorías. Aún así, existen varios **mitos** sobre este alimento que no son del todo ciertos... Te respondemos a las dudas más populares sobre el chocolate:

1. **El chocolate engorda:** su consumo moderado no es ningún riesgo para nuestra línea. No hace mucho te hablamos de un [estudio](#) que lo demostraba. Tomarlo de modo ocasional nos proporciona todos sus beneficios sin problemas.
2. **Favorece la aparición de acné:** aunque hayamos oído que el chocolate y los lácteos provocan la aparición de granos, no hay evidencias científicas que lo demuestren. No hay alimentos concretos que provoquen acné, pero **sí lo agrava el**

alto consumo diario y frecuente de alimentos ricos en azúcares y grasas.

3. **Es adictivo:** el placer que nos produce comer chocolate nos hace pensar que puede volverse en adicción, pero no existen estudios que demuestren que el chocolate provoque ese efecto en nuestro organismo.

4. **Produce migrañas:** aunque se relacionan algunos de sus componentes con la aparición de migrañas, estas pueden ser provocadas por otros muchos factores, por lo que no se ha podido demostrar que el chocolate sea el causante del dolor de cabeza.

5. **Calma la ansiedad:** el chocolate puede originar diferentes reacciones en cada uno de nosotros. Mientras que algunos creen que estimula, otros afirman que es un tranquilizante. Sus componentes afectan al estado de ánimo de modo distinto.

Etiquetas

[mitos del chocolate](#)

[chocolate](#)

[dulces de chocolate](#)

[postres de chocolate](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar